

上手な医療のかかり方 3つのポイント

①気軽に相談できる

「かかりつけ医」を持ちましょう

②夜間・休日の救急病院の

「適正な受診」を心がけましょう

③病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら

「#7119」に電話しましょう

ちちぶ地域専用 夜間オンライン診療窓口

自宅からテレビ電話で医師による診療を受けることができます。申し込み完了から15分程度を目安に診察が始まります。大人だけでなく、子どもの症状にも対応していますので、夜間の急な体調不良の際にご利用ください。

詳しくは市HPをご覧ください。

診療時間：19時～翌8時（365日対応）

診療科目：内科・小児科

対象年齢：全年齢

支払方法：クレジットカード・コンビニ支払

※こども医療費の助成対象となります。

薬の受渡：調剤薬局・ご自宅等への配達

症状例：発熱、咳、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、吐き気、頭痛等



●秩父都市医師会

秩父都市医師会休日診療所

【診療時間：9時～17時】

必ず電話で確認の上受診してください。

2月11日			
15日			
22日	休日診療所（内・小）		
23日	熊木町☎23-8561		
	【受付終了時間】		
3月1日	16時30分		
8日			
15日			

在宅当番医療機関

【診療時間：9時～18時】

必ず電話で確認の上受診してください。

2月11日	あいおいクリニック（内・消内）	相生町	☎26-7001
15日	金子医院（内）	皆野町	☎62-0039
22日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
23日	大谷津医院（内・小）	阿保町	☎22-6329
3月1日	石塚クリニック（内・呼）	大野原	☎22-6122
8日	小鹿野中央病院（内）	小鹿野町	☎75-2332
15日	荒船医院（内）	横瀬町	☎24-0160

夜間・休日救急対応

18時以降は必ず電話で確認の上受診してください。

夜間・休日は重症救急患者優先のため、

軽症と思われる場合には、お待ちいただくことがあります。

月曜	皆野病院	皆野町	☎62-6300
火曜	秩父市立病院	桜木町	☎23-0611
水曜	皆野病院	皆野町	☎62-6300
木曜	秩父市立病院	桜木町	☎23-0611
金曜	秩父市立病院	桜木町	☎23-0611
土曜	皆野病院	皆野町	☎62-6300
日曜	秩父市立病院	桜木町	☎23-0611

※日曜・祝日は【診療時間：8時30分～翌日8時30分】になります。

※平日、休日の救急医療体制については秩父都市医師会のHPでもご確認いただけます。

※医療機関の都合で変更になることがあります。

平日夜間小児初期急患対応

【診療時間：19時30分～22時】祝日は行いません。

必ず電話で確認の上受診してください。

月曜	あらいクリニック	本町	☎25-2711
火曜	秩父市立病院	桜木町	☎23-0611
水曜	皆野病院	皆野町	☎62-6300
木曜	秩父市立病院	桜木町	☎23-0611
金曜	秩父市立病院	桜木町	☎23-0611

※必ずしも小児科専門医による診察とは限りません。



●秩父都市歯科医師会

【初期救急医療】応急処置

当番歯科医療機関

【診療時間：10時～13時】

必ず電話で確認の上受診してください。

2月23日 てしがはら歯科医院 吉田久長 ☎77-2218

※診療費用は通常の保険診療扱いとなるため、保険証をご持参ください。

埼玉県精神科救急情報センター

夜間・休日において、精神疾患有する方やその家族などから緊急的な精神医療相談を電話で受け付けます。

電話番号 048-723-8699
(ハローキューキュー)

※発信番号を通知して電話してください。

受付時間 平日(月～金曜)：17時～翌8時30分

休日(土曜・日曜・祝日)：8時30分～翌8時30分

※平日(月～金曜、祝日を除く)8時30分～17時までの相談は秩父保健所(0494-22-3824)にご連絡ください。

ほけんセンターだより

食べて元気！

65歳からの低栄養予防

低栄養ってなに？

年齢を重ねると食事量や体重が減ることがあり、その状態が続くことで体力や免疫が落ちてしまうことを「低栄養」といいます。

「健康ちちぶ21」施策指標	現状（令和3年度）	目標値（令和17年度）
65歳以上の低栄養傾向者の割合	16.5%	13%未満

早めに気づいて予防を！ こんなサインはありませんか？

- 体重が半年で2～3kg以上減った
- 食欲がない、食事量が減った
- 以前より歩くのが遅くなった
- 疲れやすい、風邪をひきやすい

ひとつでも当てはまつたら
低栄養のサインかも…

低栄養を防ぐ3つのポイント！

①しっかり食べよう

- ・1日3食、主食・主菜・副菜をそろえよう
- ・肉、魚、卵、牛乳などのたんぱく質を意識しよう

②お口の健康を保とう

- ・定期的な歯や入れ歯の点検・調整
- ・よく噛む習慣をつける

③からだを動かそう

- ・軽い散歩やストレッチで筋力を維持
- ・「動く⇒食欲アップ⇒元気になる！」の好循環

長期療養等により 定期予防接種の機会を逃した方へ

長期にわたり療養を必要とする疾病にかかった等の特別な事情があり、やむを得ず定期予防接種を受けることができなかつた方で、要件に該当する場合は、対象年齢を過ぎても定期予防接種を受けることができます。要件については、市HPをご覧ください。

接種を希望する方は、必ず接種前に秩父保健センターにお問い合わせください。



＜対象期間＞

特別な事情がなくなったと認められる日から2年以内。ただし、ヒブ、小児肺炎球菌、五種混合、四種混合、BCG、高齢者肺炎球菌、帯状疱疹は対象期間が異なります。

＜対象となる予防接種＞

定期予防接種（ロタ、高齢者インフルエンザ、新型コロナウイルスを除く）

にこにこ子育て応援コラム



卒乳・断乳の考え方と目安

卒乳や断乳は、母親にとっても大きな節目となります。授乳は栄養だけでなく、安心やスキンシップの時間でもあります。以下を参考に、焦らず、少しづつ進めてみてください。

卒乳	子どもが自然に母乳やミルクを欲しがらなくなるのを待つ
断乳	保護者が時期を決めて授乳をやめていく

～卒乳・断乳を考える目安～

- ・離乳食が1日3食しっかり食べられる
- ・コップやストローで水分補給ができる
- ・睡眠リズムが安定してきた
- ・授乳以外のスキンシップや安心感を求めるようになってきた

～考えるときに大切なこと～

- ・子どもの発達や体調、性格
- ・保護者の体調や仕事、気持ち
- ・家族の生活リズム
- ・親子が無理をしないこと

Information
詳細はこちら

健康
カレンダー



秩父市
HP



ママ、パパ応援
子育て支援アプリ
ちちぶっこ





2・3月の無料相談室

都合により中止となる場合があります

市民生活課の無料相談 ☎26-1133(消費生活・多重債務)は ☎25-5200

相談名	とき・ところ		相談名	とき・ところ	
消費生活(多重債務)	月～金曜 9時～12時・13時～16時	秩父市役所	行政手続	3月10日(火) 13時～15時	
法 律	3月3日(火)・19日(木) 10時～15時	秩父市役所	登 記	2月18日(水)、3月18日(水) 13時～15時	
	※☎で要予約 2月20日(金)9時から受付、各日先着10人		税 务	3月の相談は行いません	
人 権	毎月第2・4水曜 13時～16時	秩父市役所	労 働・年 金	3月13日(金) 13時～15時	
行 政	2月16日(月)、3月16日(月)	秩父市役所	女 性	2月24日(火)、3月24日(火) 13時～15時	
※時間は いずれも 13時～15時	3月2日(月)	吉田保健センター	D Vについて	月～金曜 8時30分～17時15分 ※吉田・大滝・荒川総合支所市民福祉課でも実施	
	2月16日(月)、3月23日(月)	大滝総合支所	不 動 産	2月27日(金)、3月27日(金) 10時～12時・13時～15時 ※☎または秩父支部HPから要予約☎24-1774埼玉県 宅建協会秩父支部	
	3月9日(月)	荒川総合支所	建 築	3月13日(金) 10時～12時※☎等で要予約 ☎080-5418-2408埼玉県建築士事務所協会秩父支部事務局へ	
市 民	毎月第2・4木曜 13時～16時	秩父市役所			

※相談日が祝日の場合はお休みです。

相談名	相談日・内容・問い合わせ		相談名	相談日・内容・問い合わせ	
子 育 て	月～金曜 9時～16時	秩父市子育て支援センター(下郷児童館1階)☎24-1712	人 権	月～金曜 8時30分～17時15分 火曜(第5週を除く)9時～16時 (人権擁護委員による相談)	さいたま地方法務局 秩父支局☎22-0827
子どもについての心配ごと	月～金曜 8時30分～17時15分	家庭児童相談室(子育て支援課) 下郷児童館2階☎26-6535	公 証 相 談	月～金曜 9時～17時 ※☎で要予約 場秩父公証役場	秩父公証役場(西武秩父駅前MTビル1階) ☎23-3788
生活困窮者への支援について	月～金曜 8時30分～17時15分	社会福祉課☎25-5204 ※吉田・大滝・荒川総合支所市民福祉課でも実施	心 配 ご と	月～金曜 8時30分～17時15分	秩父市社会福祉協議会 ☎22-1514
身体障がい者について	月～金曜 9時～17時	フレンドリー(カナの会) ☎26-7102 Fax 62-5613	内 職	月～金曜 9時～16時 場ジョブプラザちちぶ	ジョブプラザちちぶ (地場産センター3階) ☎24-5222
知的障がい者・障がい児について	月～金曜 9時～17時	フレンドリー(清心会) ☎21-7171 Fax 24-9963	職 業	月～金曜 9時～17時 場ジョブプラザちちぶ	産業支援課☎25-5208
精神障がい者について	月～金曜 9時～17時 第一土曜 9時～12時	生活支援センター「アクセス」 ☎24-1025 Fax 24-1026	中小企業向け よろず相談	中小企業診断士による相談(火曜) 場地場産センター	地場産センター ☎25-0088
障がい者の就労・生活	月～金曜 9時～17時	秩父障がい者就労支援センター「キャップ」☎21-7171 Fax 24-9963	労 働 相 談	月～金曜 9時～17時 (受付:16時30分まで)	埼玉県労働相談センター ☎048-830-4522
いじめ・不登校等	月～金曜 9時～12時・13時～17時	教育相談室☎26-6321 ※☎からメール相談可	キャリアコンサルタントによる就職相談	2/18(水)、3/4(水)・18(水) 10時～ 場歴文館2階談話室 定5人(1人45分、☎で要予約)	埼玉しごとセンター事務局 (予約専用受付ダイヤル) ☎049-265-5844
ひきこもり孤獨・孤立	月～金曜 8時30分～17時15分	秩父地域居場所づくりサポートセンター ^{☎53-9564} ✉iguragakko@gmail.com	無料相談会 (若者自立就労支援事業)	深谷若者サポートステーション 予約専用受付ダイヤル ☎048-577-4727 対就労に不安や悩みを持つ若者(15歳～49歳) ※1人60分、☎で要予約	
ひきこもり専門相談 (公認心理師)	奇数月第1火曜 13時30分～15時30分	秩父保健所☎22-3824	企業・求職者向けセミナーなど	ちちぶ雇用活性化協議会☎26-7691	
ひきこもり家族 ミーティング (公認心理師)	奇数月第3火曜 13時30分～15時30分				

※相談日が祝日の場合はお休みです。

○○を 手話で やってみた!

QRで手話を動画で見られます。

「私は花粉症です」



右手の人差し指で胸を指します。



つまんだ右手指先を上に向けて開き、五指をひらひらと揺らしながら鼻に近づけます。



右手拳の親指側をおでこに軽く2回あてます。



セーフコミュニティ国際認証都市!

くらしのカレンダー



2/8(日)～3/21(土)

2月の納税

問 納税課 22-2210

納期限
3/2(月)

- 固定資産税 第4期
- 国民健康保険税 第8期

納期限内の納付にご協力をお願いします。

口座振替をご利用の方は、納期限の日に振り替えますので、預貯金の残高をご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
2/8	9	10 知って得する健康講座～骨粗しょう症予防～ <small>荒川 行政相談</small>	11 建国記念日 <small>秩父 行政手続相談</small>	12 夜間窓口 <small>秩父 市民相談</small>	13 ママサロン(下郷児童館内) <small>秩父 労働・年金相談</small>	14 <small>休館：大滝</small>
<small>休館：大滝</small>	<small>休館：秩父 荒川 吉田</small>	<small>市民会館休館</small>	<small>休館：吉田 大滝</small>			
15	16 <small>秩父 行政相談 大滝 行政相談</small>	17 <small>市民会館休館</small>	18 10か月児健康診査 <small>秩父 登記相談</small>	19 プレママ＆産後ママのリフレッシュ教室 <small>秩父 法律相談</small>	20 赤ちゃんのあそびの教室 ママサロン(横瀬児童館) <small>休館：秩父</small>	21 <small>休館：大滝</small>
<small>休館：大滝</small>	<small>休館：秩父 荒川 吉田</small>				<small>休館：秩父</small>	
22 <small>最終日曜 窓口</small>	23 天皇誕生日 <small>休館：荒川 吉田 大滝</small>	24 育児相談 <small>市民会館休館</small>	25 ママサロン・マタニティ教室(横瀬児童館) <small>秩父 人権相談</small>	26 夜間窓口 1歳6か月からのあそびの教室 <small>秩父 市民相談</small>	27 ママサロン(下郷児童館内) <small>秩父 不動産相談</small>	28 <small>休館：大滝</small>
<small>休館：大滝</small>						
3/1 マタニティ育児 体験教室 <small>休館：大滝</small>	2 <small>吉田 行政相談</small>	3 <small>秩父 法律相談</small>	4 4か月児健康診査 ママサロン(横瀬児童館) <small>市民会館休館</small>	5 3歳児健康診査 <small>市民会館休館</small>	6 ママサロン(長瀬町) <small>休館：大滝</small>	7 <small>休館：大滝</small>
8 <small>休館：大滝</small>	9 乳幼児期からのおうち性 教育(講座) 乳がん・子宮頸がん検診 (歴史文化伝承館) <small>荒川 行政相談</small>	10 <small>秩父 行政手続相談</small>	11 10か月児健康診査 ママサロン・マタニティ 教室(皆野町) <small>市民会館休館</small>	12 夜間窓口 1歳6か月児健康診査 <small>秩父 市民相談</small>	13 <small>秩父 建築相談 秩父 労働・年金相談</small>	14 <small>休館：秩父 大滝</small>
	<small>休館：秩父 荒川 吉田</small>		<small>休館：秩父</small>	<small>休館：秩父</small>		
15 <small>休館：秩父 大滝</small>	16 1歳6か月からのあそび の教室 <small>秩父 行政相談</small>	17 はじめてのカンタン♪離 乳食教室 <small>市民会館休館</small>	18 育児相談 ママサロン(下郷児童館内) <small>秩父 登記相談</small>	19 <small>秩父 法律相談</small>	20 春分の日 <small>休館：吉田 大滝</small>	21 <small>休館：大滝</small>
	<small>休館：秩父 荒川 吉田</small>					

平日夜間窓口

(17時15分～19時)(第2・4木曜日)

最終日曜窓口

(8時30分～12時、13時～17時)

市民課 ☎ 22-5348 (市役所本庁舎1階1番)

- 戸籍の届書預かり
- 戸籍謄本、住民票の写しの発行
- 火葬許可証等の発行
- 印鑑登録、印鑑証明書の発行
- 転入・転出・転居届等の受け付け(2/22㈰はマイナンバーカードの手続き不可)
- パスポート(旅券)交付業務(最終日曜窓口では9時～12時、13時～16時30分)

保険年金課 ☎ 25-5201 (市役所本庁舎1階2番)

- 国民健康保険、国民年金、高齢者医療等に関する業務

保育こども課 ☎ 25-5206 (市役所本庁舎1階4番)

- 保育所、児童手当、子育て支援に関する業務

納税課 ☎ 22-2210 (市役所本庁舎1階13番)

- 納税と納税相談の受け付け
- 納税証明書の発行

土・日・祝日(9時～12時、13時～16時)

☎ 22-2211 (代表) (市役所本庁舎1階総合案内カウンター)

- 戸籍の届出書の預かり
- 火葬許可証等の発行

※業務の一部について、処理できない場合があります。詳細はお問い合わせください。

保健センターの催し・健診など(1段目)

- P. 27「ほけんセンターだより」や、3月号市報と併せて配布した「秩父市健康カレンダー」もご覧ください。

市民生活課の無料相談室(2段目)

秩父 市役所本庁舎2階 **吉田** 吉田保健センター

大滝 大滝総合支所 **荒川** 荒川総合支所

問 市民生活課 ☎ 26-1133

- その他の相談はP. 28「無料相談室」をご覧ください。

図書館休館日

秩父 秩父図書館

吉田 吉田分館

大滝 大滝分館

荒川 荒川図書館

- P. 19「図書館だより」もご覧ください。

市民会館休館日